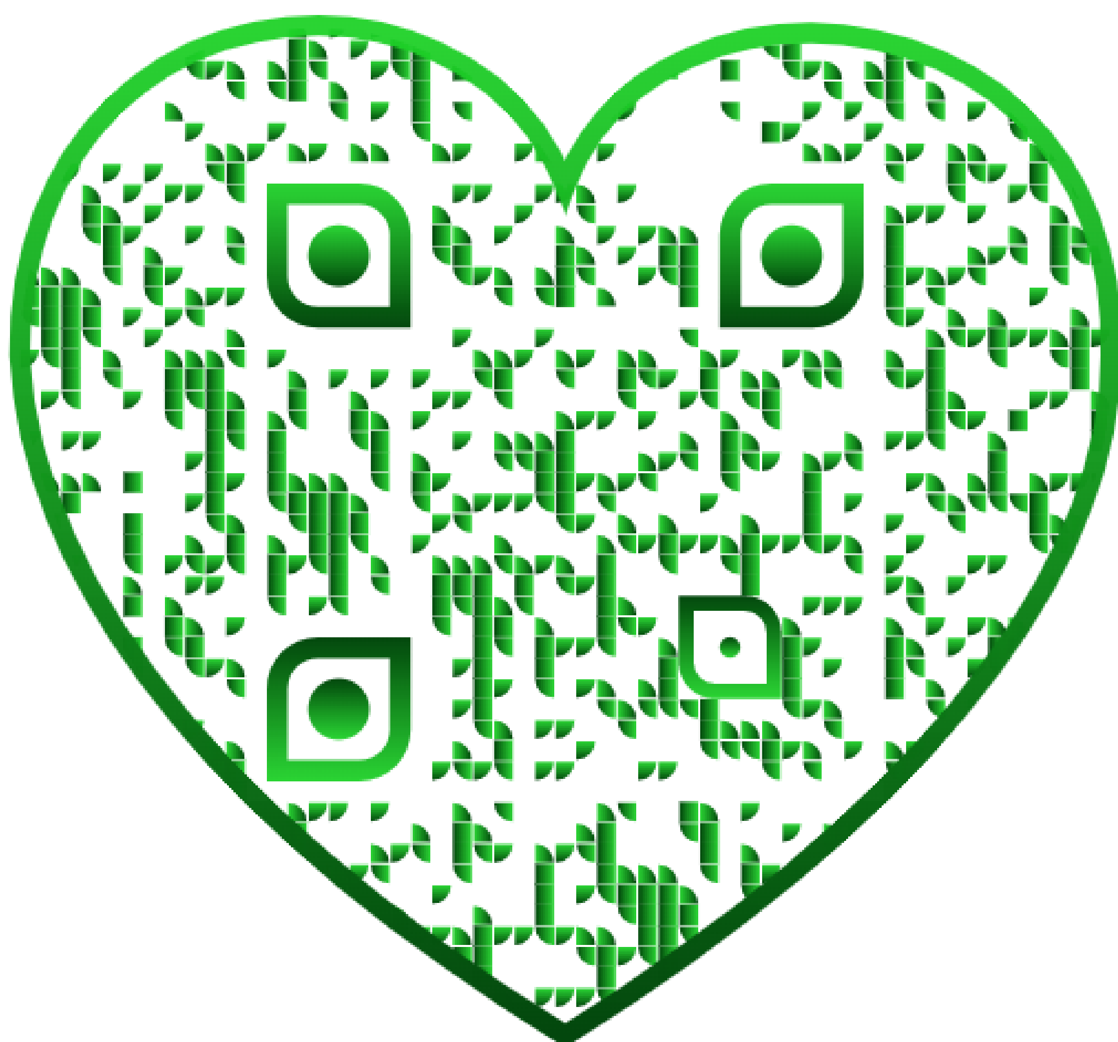

A ESSÊNCIA DAS
Cinco
LINGUAGENS
DO AMOR
GARY CHAPMAN



Gary Chapman

A essência das Cinco Linguagens do Amor

Traduzido por **Marcia Medeiros**

MC
mundocristão
São Paulo • Lisboa

Copyright @ 2007 por Gary Chapman
Publicado originalmente por Northfield Publishing, Chicago, EUA Os textos das referências bíblicas foram extraídos da *Nova Versão Internacional* (NVI), da Sociedade Bíblica Internacional, salvo indicação específica.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610, de 19/2/1998. É expressamente proibida a reprodução oral ou parcial deste livro, por quaisquer meios (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação e outros), sem prévia autorização, por escrito, da editora.

Preparação: Omar de Souza
Diagramação: Triall Composição Editorial
Diagramação para e-book: Calil Mello Serviços Editoriais
Capa: Douglas Lucas

CIP-Brasil. Catalogação-na-fonte
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

C432e

Chapman, Gary

A essência das cinco linguagens do amor [recurso eletrônico] / Gary Chapman ; tradução Márcia Medeiros. - 1. ed. - São Paulo : Mundo Cristão, 2019.
recurso digital

Tradução de: The heart of the five love languages Formato: epub Requisitos do sistema: adobe digital editions Modo de acesso: world wide web ISBN 978-85-433-0382-6 (recurso eletrônico)

1. Casamento. 2. Comunicação no casamento. 3. Livros eletrônicos. I. Medeiros, Márcia. II. Título.

19-54796

CDD: 646.78
CDU: 392.5

Índices para catálogo sistemático:
1. Casais: Comunicação: Aconselhamento conjugal: Vida cristã: Cristianismo

248.844

2. Comunicação do casal: Aconselhamento conjugal: Vida cristã: Cristianismo

248.844

Categoria: Casamento

Publicado no Brasil com todos os direitos reservados por: Editora Mundo Cristão
Rua Antonio Carlos Tacconi, 69, São Paulo, SP, Brasil – CEP 04810-020
Telefone (11) 2127-4147
www.mundocristao.com.br
1ª edição eletrônica: janeiro de 2012
2ª edição eletrônica: fevereiro de 2019

Sumário

1. Uma paixão que resiste ao casamento

2. Primeira linguagem do amor: palavras de afirmação

3. Segunda linguagem do amor: tempo de qualidade

4. Terceira linguagem do amor: presentes

5. Quarta linguagem do amor: atos de serviço

6. Quinta linguagem do amor: toque físico

7. Um amor que permanece

Capítulo um



Uma *Paixão*



QUE RESISTE AO CASAMENTO

Por que será que tão poucos casais parecem encontrar o segredo para manter o amor vivo depois do casamento? Como é possível que um casal participe de um *workshop* sobre comunicação conjugal, ouça ideias maravilhosas para potencializar o diálogo no lar, volte para casa e, ainda assim, sinta-se completamente incapaz de colocar em prática os princípios que acabou de aprender?

Encontrar a resposta para essas perguntas é o propósito deste livro. Isso não significa que os livros e artigos já publicados não sejam úteis. O problema é que temos negligenciado uma verdade fundamental: as pessoas falam diferentes linguagens do amor.

A maioria das pessoas cresce aprendendo a linguagem dos pais e irmãos, a qual se torna nossa linguagem primordial ou nativa. Com o tempo, podemos até aprender novas linguagens, mas, via de regra, com muito mais esforço. As diferenças entre as linguagens constituem um elemento básico da cultura humana.

Quando se trata de amor, a coisa é bem parecida. Sua linguagem do amor emocional e a de seu cônjuge podem ser tão diferentes quanto o português é do mandarim. Não importa quanto você se esforce para demonstrar amor em português: se o seu cônjuge só entende mandarim, os dois jamais saberão como demonstrar amor um pelo outro. Ser sincero não é suficiente. Se temos o desejo real de comunicar o amor de modo eficaz, precisamos demonstrar alguma disposição de aprender a principal linguagem do amor de nosso cônjuge.

Minha conclusão, depois de trinta anos de aconselhamento conjugal, é que existem basicamente cinco linguagens do amor — cinco maneiras pelas quais as pessoas expressam e entendem o amor emocional. Entretanto, pode haver inúmeros dialetos. As várias possibilidades de expressar o amor dentro de uma linguagem são limitadas apenas pela imaginação. O importante é falar a linguagem do amor de seu cônjuge.

Se você conseguir identificar e aprender a falar a linguagem primordial do amor de seu cônjuge, creio que terá descoberto a chave para um casamento duradouro e cheio de afeto. O amor não precisa desaparecer depois do casamento, para mantê-lo vivo, porém, muitos de nós terão de se esforçar para aprender uma segunda linguagem do amor.

No âmago da existência humana se encontra o desejo de ser íntimo e amado pelo outro. O casamento se destina a atender a essa necessidade de intimidade e de amor. É por essa razão que os antigos textos bíblicos falam sobre o marido e a esposa se tornando "uma só carne". Isso não implica a perda da própria identidade; significa entrar na vida um do outro de uma maneira íntima e profunda.

Tenho ouvido com muita frequência este tipo de queixa: "O nosso amor se foi; o relacionamento chegou ao fim. Costumávamos nos sentir muito próximos, mas isso acabou. Não temos mais prazer em ficar juntos. Nenhum dos dois atende às necessidades do outro". Suas histórias são testemunhos de que tanto adultos quanto crianças possuem "reservatórios de amor".

Estou convencido de que manter o reservatório de amor totalmente abastecido é tão importante para o casamento quanto cuidar do nível de óleo do carro. Viver o casamento com o reservatório de amor vazio pode custar mais caro à relação do que dirigir o carro sem óleo. Seja qual for a qualidade de seu casamento agora, sempre dá para melhorar.

Advertência: compreender as cinco linguagens do amor e aprender a falar a principal linguagem do amor de seu cônjuge podem afetar radicalmente o comportamento dele. As pessoas se comportam de modo diferente quando seu reservatório emocional está abastecido.

No entanto, antes de analisar as cinco linguagens do amor, devemos abordar um fenômeno confuso, ainda que importante: a divertida experiência de "se apaixonar".

Em seu auge, a experiência de "estar apaixonado" é marcada pela euforia. Ficamos emocionalmente obcecados um pelo outro. Vamos dormir pensando um no outro. Quando acordamos, a pessoa é o primeiro pensamento que nos ocorre. Ansiamos pela possibilidade de estar juntos.

A pessoa "apaixonada" tem a ilusão de que a outra é perfeita.

Somos levados a acreditar que, quando nos apaixonamos de verdade, essa paixão dura para sempre. Nunca mais vamos deixar de sentir as emoções maravilhosas que sentimos agora. Nada será capaz de nos separar. Nada superará o amor que sentimos um pelo outro.

Contudo, com o tempo, "caímos na real" e voltamos a colocar os pés no chão. Nossos olhos se abrem e começamos a ver os defeitos da outra pessoa. Reconhecemos que alguns traços da personalidade dele ou dela são, de fato, irritantes. Aquela pessoa pode se magoar ou se irritar; talvez até seja capaz de usar palavras duras e fazer julgamentos críticos. Esses pequenos traços negligenciados quando o casal ainda estava apaixonado agora se revelam imensas montanhas.

Sejam bem-vindos ao mundo real do casamento, onde os fios de cabelo estão sempre na pia e as manchinhas brancas cobrem o espelho; onde as discussões giram em torno da posição em que o papel higiênico deve ser colocado no porta-papel e se a tampa do vaso sanitário deve ficar fechada ou aberta. Nesse mundo, um olhar pode ferir e uma palavra pode magoar. Casais apaixonados podem se tornar inimigos e o casamento, um campo de batalha.

O que houve com a experiência da "paixão"? É uma pena, mas não passou de uma ilusão que nos levou a assinar o nome na linha marcada, para o bem ou para o mal. Será que o nosso sentimento era real? Creio que sim. O problema foi de informação incorreta.

A euforia desse estado de "paixão" nos dá a ilusão de que temos um relacionamento íntimo. Sentimos que pertencemos um ao outro. Achamos que podemos resolver todos os problemas.

Será que, ao sermos induzidos a um casamento pela ilusão de que estamos apaixonados, passamos a dispor de apenas duas opções: 1) estamos destinados a uma vida de tristeza ao lado do cônjuge ou 2) devemos abandonar o barco e tentar de novo?

Há uma alternativa melhor: podemos reconhecer a experiência de se apaixonar pelo que foi — um arroubo emocional temporário. Agora é hora de descobrir o que é amor de verdade ao lado de nosso cônjuge.

A necessidade de amor deve ser suprida se quisermos levar uma vida emocionalmente saudável. Pessoas casadas precisam do amor e da afeição do cônjuge. Quando a reserva emocional do cônjuge está abastecida e ele se sente seguro de seu amor, o mundo inteiro fica mais colorido e ele seguirá adiante para alcançar o maior potencial na vida.

Capítulo dois



Primeira linguagem do *Amor*:



PALAVRAS DE AFIRMAÇÃO

Uma maneira de expressar amor por meio da emoção é usar palavras que edificam. Salomão, autor de parte da literatura de sabedoria hebraica, escreveu: “A língua tem poder sobre a vida e sobre a morte”.[1] Muitos casais nunca experimentaram o tremendo poder que há em elogiar verbalmente um ao outro. Salomão também afirma: “O coração ansioso deprime o homem, mas uma palavra bondosa o anima”.[2]

Elogios ou palavras de apreço são poderosos veículos de comunicação do amor. São excelentes quando expressados em frases de afirmação simples e diretas, como: “Você fica tão elegante neste terno!”; “Puxa, como você fica bonita neste vestido!”; “Você é a melhor cozinheira do mundo. Adoro estas batatas!”; “Fiquei tão feliz por você ter lavado a louça pra mim!”.

Palavras de encorajamento

O elogio é apenas uma entre as muitas maneiras de usar palavras de afirmação em relação ao cônjuge. Outro dialeto são palavras de incentivo. A palavra encorajar significa “inspirar coragem”. Todos nós temos aquelas áreas nas quais nos sentimos inseguros. Falta-nos coragem, e essa falta geralmente nos impede de conquistar as coisas boas de que gostaríamos. O potencial latente de seu cônjuge em áreas em que se sente inseguro pode estar esperando por suas palavras de encorajamento.

A maioria de nós tem mais potencial do que um dia pode vir a desenvolver. Geralmente, o que nos impede é a coragem. O cônjuge amoroso pode fornecer esse importante catalisador. É claro que pode ser difícil para você usar palavras de encorajamento. Sua linguagem do amor primordial talvez não seja essa. É possível que você tenha de se esforçar muito para aprender essa segunda linguagem. E ainda mais se tiver o

hábito de proferir palavras de crítica e condenação. No entanto, posso lhe assegurar que o esforço valerá a pena.

Palavras gentis

O amor é gentil. Por isso, se desejamos comunicar amor verbalmente, precisamos usar palavras gentis. Isso tem a ver com a maneira como falamos. A mesma frase pode ter dois sentidos diferentes, dependendo de como for dita. A declaração: "Eu te amo", quando dita com gentileza e ternura, pode ser uma expressão genuína de amor. Mas e quanto à pergunta: "Eu te amo?". O ponto de interrogação muda completamente o sentido dessas três palavras. Há momentos em que as palavras estão dizendo uma coisa, mas o tom de voz está dizendo outra. Enviamos mensagens de duplo sentido. O cônjuge geralmente interpretará a mensagem com base no tom da voz, e não nas palavras usadas.

O modo como falamos é extremamente importante. Um sábio disse certa vez: "A resposta calma desvia a fúria..." Quando seu cônjuge estiver com raiva, aborrecido e disparando palavras ríspidas e você optar por responder com uma atitude amorosa, não colocará mais lenha na fogueira, mas reagirá à raiva com brandura. Se a sua motivação for diferente da dele, você será capaz de explicá-la de modo gentil. Buscará entendimento e reconciliação, e não provar que seu ponto de vista é a única maneira lógica de interpretar o que aconteceu. Isso é amor maduro — um amor ao qual aspiramos quando procuramos um casamento cada vez mais rico.

O amor não se preocupa em manter um placar com o registro dos erros de um e de outro cônjuge. O amor não traz à tona os erros do passado. Nenhum de nós é perfeito. No casamento, nem sempre fazemos o melhor ou o mais correto. Muitas vezes, fazemos ou dizemos coisas que magoam o cônjuge.

Não podemos apagar o passado. Tudo o que podemos fazer é confessar e admitir que erramos. Podemos pedir perdão e tentar agir de forma diferente no futuro. Se escolho fazer justiça e me vingar de meu cônjuge na mesma moeda ou fazê-lo pagar por seus erros, faço de mim o juiz e dele, o vilão. A intimidade se torna impossível. No entanto, quando escolho perdoar, a intimidade por ser restaurada. O perdão é o caminho natural do amor.

Palavras de humildade

O amor pede, não exige. Quando exijo determinadas coisas de meu cônjuge, a relação se torna equivalente a dos pais com os filhos. Acontece que no casamento somos iguais, parceiros adultos. Com certeza, não somos perfeitos, mas somos parceiros e somos adultos. Se temos mesmo a intenção de desenvolver um relacionamento íntimo, precisamos conhecer os desejos um do outro. Se queremos amar um ao outro, precisamos saber o que a outra pessoa deseja.

Contudo, a maneira como expressamos esses desejos é muito importante. Se eles nos chegam na forma de exigências, acabamos com qualquer possibilidade de intimidade e afastamos nosso cônjuge. Mas, se expressamos nossas necessidades e nossos desejos em forma de pedidos, estamos mostrando uma direção, e não dando um ultimato.

Dialetos variados

Palavras de afirmação constituem uma das cinco linguagens básicas do amor, mas dentro dessa linguagem existem vários dialetos. Já discutimos alguns, e há muitos outros. Livros inteiros e inúmeros artigos já foram escritos sobre esses dialetos. Todos eles têm em comum o uso de palavras de afirmação do valor do cônjuge. Quando você assistir a uma palestra

sobre o amor ou ouvir um amigo dizer algo positivo a respeito de outra pessoa, escreva essas coisas. Com o tempo, passará a dispor de uma boa lista de palavras para usar na hora de comunicar amor a seu cônjuge.

Você também pode tentar o uso de palavras de afirmação indiretas, ou seja, dizer coisas positivas sobre seu cônjuge quando ele não está presente. Alguém vai acabar contando a ele e você vai receber todo o crédito pelo amor. Conte a sua sogra como seu marido ou sua esposa é incrível. Quando ela contar ao seu cônjuge o que você disse, os elogios serão potencializados e você vai ganhar ainda mais pontos.

Do mesmo modo, elogie seu cônjuge quando ele estiver diante de outras pessoas. Quando você for elogiado por algo que tenha feito, certifique-se de compartilhar isso com seu cônjuge. Há ainda a possibilidade de tentar escrever palavras de afirmação. Palavras escritas têm a vantagem de poderem ser lidas repetidas vezes.

Se a principal linguagem do amor de seu cônjuge são palavras de afirmação:

- Lembre-se: as palavras são importantes!
- Escreva uma carta de amor.
- Estabeleça a meta de elogiar sua esposa ou seu marido todos os dias durante um mês.

Capítulo três



Segunda linguagem do *Amor*:



Tempo de qualidade

Quando sento no sofá com minha esposa e concedo a ela vinte minutos de atenção exclusiva e ela faz o mesmo por mim, estamos dando um ao outro vinte minutos de nossa vida. Nunca mais teremos esses vinte minutos de volta; estamos entregando a vida um ao outro. É uma forma poderosa de comunicar amor.

Juntinhos

Um aspecto central da questão do tempo de qualidade é aproveitar cada oportunidade para estar juntos. Não estou me referindo à proximidade física. Duas pessoas sentadas em um mesmo ambiente estão muito próximas uma da outra, mas não necessariamente juntas. Estar juntos tem a ver com atenção concentrada. Quando um pai está sentado no chão jogando bola com seu filho de dois anos, a atenção desse homem não está concentrada na bola, mas em seu filho. Por aquele breve momento, dure quanto durar, eles estão juntos. Se, porém, o pai está falando ao telefone enquanto joga bola, sua atenção se dilui.

Do mesmo modo, quando o marido e a esposa estão caminhando e desejam fazer daquela ocasião um tempo de qualidade genuíno, eles não se concentram no exercício propriamente, mas no fato de estarem passando tempo juntos. O que acontece na dimensão emocional é o que importa de fato.

Diálogo de qualidade

Assim como acontece com as palavras de afirmação, a linguagem utilizada durante esse tempo de qualidade também tem muitos dialetos. Um dos mais comuns é a conversa de qualidade. Com essa expressão eu me refiro

a um diálogo harmonioso, em que duas pessoas compartilham experiências, pensamentos, sentimentos e desejos em um contexto de amizade, sem interrupções.

A conversa de qualidade é bem diferente da primeira linguagem do amor. Palavras de afirmação se concentram naquilo que estamos dizendo, enquanto o foco da conversa de qualidade é aquilo que estamos ouvindo. Se a minha maneira de demonstrar o meu amor por você é por meio do tempo de qualidade e vamos passar esse tempo conversando, isso significa que vou me concentrar em ouvir com interesse tudo o que você tem a dizer.

Todo relacionamento exige atenção solidária com o objetivo de entender os pensamentos, sentimentos e desejos da outra pessoa. Aprender a ouvir pode ser tão difícil quanto aprender uma língua estrangeira, mas é necessário quando queremos comunicar amor. A seguir, você encontrará uma lista de dicas sobre como saber ouvir:

1. Olhe nos olhos de seu cônjuge enquanto ele estiver falando.

2. Não se ocupe com outra coisa quando seu cônjuge estiver falando.

3. Mostre sensibilidade quanto aos sentimentos dele.

4. Observe a linguagem corporal.

5. Evite interrompê-lo.

Aprender a dialogar

A conversa de qualidade não exige apenas a atenção solidária, mas também a coragem de abrir o coração. Quando uma esposa diz: “Gostaria

que meu marido conversasse. Nunca sei o que ele está pensando ou sentindo", ela está implorando por intimidade. Para que ela se sinta amada, ele precisa aprender a se abrir. Se a principal linguagem de um cônjuge é o tempo de qualidade e o seu dialeto é a conversa de qualidade, a reserva emocional dessa pessoa nunca estará completa enquanto o outro cônjuge não compartilhar seus pensamentos e sentimentos.

Nem todas as pessoas têm dificuldades no que diz respeito às próprias emoções, mas quando se trata de conversar sobre elas, a personalidade influencia muito. Tenho observado dois tipos básicos de personalidade. Chamo o primeiro de "mar Morto". Na pequena nação de Israel, o mar da Galileia flui pelo sul através do rio Jordão até o mar Morto. O mar Morto não vai a lugar algum. Recebe, mas não entrega nada. Esse tipo de personalidade recebe muitas experiências, emoções e pensamentos durante o dia. Tem um grande reservatório onde guarda toda a informação, e se sente perfeitamente à vontade com o fato de não conversar.

No outro extremo está a "cachoeira". Para quem tem esse tipo de personalidade, o que entra pelo portão dos olhos ou dos ouvidos sai pelo portão dos lábios, e esse processo raramente dura mais que um minuto. O que essas pessoas veem e ouvem, elas contam. Muitas vezes, um "mar Morto" se casa com uma "cachoeira". Isso acontece porque, quando estão namorando, formam um par interessante.

No entanto, cinco anos após o casamento, a "cachoeira" acorda dizendo: "Estamos casados há cinco anos e eu ainda não o conheço". O "mar Morto", por sua vez, diz: "Eu a conheço muito bem. Gostaria que ela parasse de falar e me desse um descanso". A boa notícia é que o mar Morto pode aprender a falar e a cachoeira pode aprender a ouvir. Somos influenciados por nossa personalidade, mas não controlados por ela.

Uma maneira de aprender novos padrões de comportamento é separando um tempo do dia para dialogar. Nesse período, cada cônjuge

fala a respeito de três experiências que teve durante o dia e como se sente em relação a elas. Chamo isso de "dose mínima diária" para um casamento saudável. Se começarem com o mínimo diário, em poucas semanas ou meses poderão constatar que a conversa de qualidade está fluindo com mais naturalidade entre vocês.

Atividades de qualidade

Atividades de qualidade podem incluir qualquer coisa na qual um ou ambos os cônjuges tenham interesse. A importância não está no que estão fazendo, mas no motivo de estarem fazendo aquilo. O propósito é fazer algo juntos e, ao fim daquela atividade, pensar assim: "Ele ou ela se importa comigo. Demonstrou disposição de me acompanhar em uma atividade de que gosto e, fez isso de boa vontade". Isso é amor e, para algumas pessoas, a expressão mais elevada dele.

Um dos benefícios secundários das atividades de qualidade é que eles enchem um baú de lembranças para serem trazidas à memória nos anos que se seguem. Feliz é o casal que tem a lembrança de uma caminhada de manhãzinha pela praia, de quando foram picados pelas formigas quando estavam plantando o jardim da casa, dos passeios pelo parque. Essas são lembranças de amor, especialmente para a pessoa cuja primeira linguagem do amor seja tempo de qualidade.

Se a principal linguagem de amor de seu cônjuge é tempo de qualidade:

- Faça uma caminhada com ele pela antiga vizinhança onde um de vocês cresceu. Faça perguntas sobre a infância dele.
- Saia para comer fora com ele.

- Peça a seu cônjuge que faça uma lista de cinco atividades que ele gostaria de fazer com você.
- Pense em uma atividade da qual ele goste e que não lhe agrada tanto.

Capítulo quatro

Terceira linguagem do *Amor*:

PRESENTES

Quando você recebe um presente, pode dizer: “Puxa, ele estava pensando em mim” ou “Ela se lembrou de mim”. Você precisa estar pensando em alguém para resolver entregar um presente. E esse presente, por si, é um símbolo desse pensamento. Não importa quanto custou — o importante é ter pensado na pessoa. E não é apenas o pensamento na pessoa que conta, mas a expressão desse pensamento na atitude de segurar o presente e entregar como expressão de amor.

Há presentes de todos os tamanhos, todas as cores e todos os formatos. Alguns são caros e outros não custam nada. Para as pessoas cuja primeira linguagem do amor seja o recebimento de presentes, o preço do presente pouco importa — a não ser que o valor tenha sido absolutamente incompatível com aquilo que se pode gastar. Se um milionário dá presentes de um real o tempo todo, o cônjuge pode questionar se isso é uma expressão de amor. Mas quando as finanças da família são limitadas, o presente de um real pode ter muito mais valor que seu preço nominal.

Presentes e dinheiro

Se você quer se tornar um especialista em dar presentes, talvez deva mudar sua atitude em relação ao dinheiro. Cada um de nós tem uma percepção própria sobre os propósitos do dinheiro e diferentes sentimentos relacionados ao seu uso. Alguns possuem certa tendência para gastar, e se sentem bem quando o fazem. Outros têm uma inclinação para economizar e investir, e se sentem realizados quando economizam e fazem muitos investimentos.

Se você gosta de gastar, terá pouca dificuldade em comprar presentes para seu cônjuge; no entanto, se prefere economizar, então enfrentará uma resistência emocional à ideia de gastar dinheiro como expressão de

amor. Se descobrir que a linguagem do amor primordial de seu cônjuge é receber presentes, talvez compreenda que comprar-lhe presentes é o melhor investimento que pode fazer. Está investindo em seu relacionamento e enchendo o reservatório emocional de seu cônjuge. E com o tanque cheio de amor, ele provavelmente responderá em uma linguagem de amor que você entenderá.

A entrega pessoal

Há um presente que muitas vezes fala mais alto que qualquer outro que se possa segurar. Eu o chamo de "entrega pessoal" ou "presente da presença". Estar ao lado de seu cônjuge quando ele precisa é muito importante para alguém cuja principal linguagem do amor seja receber presentes. Certa vez, Jan me disse:

— Meu marido, Don, gosta mais de futebol do que de mim.

— Por que você acha isso? — perguntei.

— No dia em que o bebê nasceu, ele jogou futebol. Eu fiquei na cama do hospital a tarde toda enquanto ele jogava — ela disse.

— Ele estava lá quando o bebê nasceu?

— Ah, sim. Ficou só até o bebê nascer e depois de dez minutos saiu para jogar. Fiquei arrasada. Era um momento tão importante da nossa vida. Eu queria tanto viver tudo aquilo com ele. Queria que ele estivesse lá, ao meu lado. Don me abandonou para jogar futebol.

Esse marido poderia entregar uma dúzia de rosas, mas elas não teriam falado tão alto quanto a presença dele no hospital ao lado da esposa. O "bebê" agora tinha quinze anos, e ela me contou sobre o incidente muito emocionada, como se tivesse acontecido ontem. Mais adiante, perguntei a ela:

— Você baseou sua conclusão de que ele ama mais o futebol que você nessa única experiência?

— Não — ela disse. — No enterro de minha mãe ele também jogou.

— Ele foi ao enterro?

— Ah, claro. Fomos ao enterro, mas logo que acabou, ele saiu para jogar. Eu não conseguia acreditar. Meus irmãos vieram para casa comigo e meu marido foi jogar futebol.

Mais tarde, perguntei a Don sobre esses acontecimentos. Ele sabia exatamente sobre o que eu estava falando.

— Eu sabia que ela ia trazer isso à tona — ele disse. — Eu estava lá durante o trabalho de parto e quando o bebê nasceu. Tirei fotos. Eu estava muito feliz. Mal podia esperar para contar para o pessoal do time, mas minha "bola murchou" quando voltei ao hospital naquela noite. Jan estava furiosa comigo. Não conseguia acreditar no que ela estava dizendo. Achei que se sentiria orgulhosa pelo fato de eu querer contar ao time.

Don prosseguiu:

— E quando a mãe de Jan morreu? Provavelmente ela não lhe contou que eu tirei uma semana de férias antes da morte de minha sogra, passei a semana toda no hospital e na casa da mãe dela fazendo consertos e ajudando. Quando ela morreu e o enterro acabou, senti que havia feito tudo o que estava ao meu alcance. Eu precisava respirar. Gosto de jogar futebol e sabia que isso me ajudaria a relaxar e aliviar um pouco o estresse pelo qual eu estava passando. Achei que ela quisesse me ver respirar um pouco. Achei que tinha feito o que era importante para ela, mas não era o suficiente. Jan nunca me deixou esquecer esses dois dias. Ela diz que gosto mais do futebol do que dela. Isso é ridículo.

Um marido sincero que falhou em entender o tremendo poder da presença. A presença dele era mais importante que qualquer outra coisa para ela. A presença física em tempos cruciais é o maior presente que você pode dar a seu cônjuge, se a principal linguagem do amor dele é receber presentes.

Se a presença física de seu cônjuge é importante para você, devo insistir que fale com ele a respeito disso. Não espere que ele leia seus pensamentos. Se, por outro lado, seu cônjuge lhe diz: "Quero muito que você esteja comigo esta noite, amanhã, esta tarde", leve a sério esse pedido.

Quase tudo já escrito sobre o tema do amor indica que, no âmago desse sentimento, há um espírito de entrega pessoal. Todas as cinco linguagens do amor nos desafiam a entregar algo a nosso cônjuge. Para alguns, porém, receber presentes — símbolos visíveis de amor — fala mais alto.

Se a principal linguagem de amor de seu cônjuge é receber presentes:

- Tente vários presentes: deixe uma caixinha com doces para seu cônjuge de manhã (uma barrinha de cereal, se ela está cuidando da saúde); mande flores à tarde (a menos que seu cônjuge seja alérgico); presenteie com uma roupa à noite.
- Faça um presente para seu cônjuge.
- Dê a seu cônjuge um presente por dia durante uma semana.

Capítulo cinco



Quarta linguagem do *Amor*:



ATOS DE SERVIÇO

Jesus Cristo ofereceu uma simples, mas profunda ilustração da expressão do amor por meio de um ato de serviço quando lavou os pés dos discípulos. Numa cultura onde as pessoas usavam sandálias e caminhavam em ruas empoeiradas, era costume o servo da casa lavar os pés dos convidados que chegassem. Jesus, que ensinou os discípulos a amar uns aos outros, deu o exemplo de como expressar esse amor quando pegou uma bacia e uma toalha e começou a lavar-lhes os pés.[1] Depois daquela simples expressão de amor, ele incentivou os discípulos a seguir seu exemplo.

Antes desse dia, Jesus dissera que, em seu reino, aqueles que quisessem ser grandes deveriam ser servos. Na maioria das sociedades, o maior reina sobre o menor, mas Jesus Cristo disse que aqueles considerados grandes serviriam os outros. O apóstolo Paulo simplificou essa filosofia quando disse: "... sirvam uns aos outros mediante o amor".[2]

Capacho ou servo por amor?

Tenho servido a ele por vinte anos, de todos os modos. Tenho sido o seu capacho, enquanto ele me ignora, maltrata e humilha na frente de meus amigos e familiares. Não o odeio. Não lhe desejo mal, mas sinto muita mágoa e não quero mais viver ao lado dele.

Aquela esposa demonstrou atos de serviço por vinte anos, mas nunca foram expressões de amor. Eram o resultado do medo, da culpa e do ressentimento.

Um capacho é um objeto inanimado. Nele você pode limpar os pés, pisar, chutar ou fazer qualquer coisa que quiser. Ele não tem vontade própria. Pode ser seu servo, mas não terá seu amor.

Quando tratamos nosso cônjuge como objeto, eliminamos a possibilidade de amar. A manipulação pela culpa ("Se você fosse um bom cônjuge, faria isso por mim!") não é a linguagem do amor. Coerção pelo medo ("Você vai fazer, senão vai se arrepender!") é estranha ao amor. Ninguém jamais deveria ser um capacho. O amor diz: "Eu amo você demais para permitir que me trate assim. Não é bom para mim nem para você".

Superando estereótipos

Aprender a linguagem do amor de atos de serviço exigirá que algumas pessoas reconsiderem seus estereótipos sobre o papel do marido e da esposa. Mark estava fazendo o que a maioria de nós naturalmente faz. Seguia o modelo de seus pais, mas nem isso estava fazendo bem. O pai lavava o carro e cortava a grama. Mark não fazia isso, mas essa era a imagem mental que tinha do papel de marido.

Definitivamente, não se imaginava limpando a casa ou trocando a fralda do bebê. Para seu crédito, ele sentiu o desejo de romper com tal estereótipo quando percebeu como aquela atitude era importante para Mary. Isso é necessário quando a linguagem do amor primordial de nosso cônjuge exige algo que parece inapropriado ao nosso papel.

Em razão das mudanças sociológicas dos últimos trinta anos, não há mais um estereótipo comum do papel masculino e do feminino na sociedade em geral. Isso não significa que todos os estereótipos tenham sido eliminados. Ao contrário, significa que os estereótipos se multiplicaram.

No entanto, com a invasão da televisão e o aumento no índice de famílias com pais separados, os papéis muitas vezes têm sido influenciados por forças de fora do lar. Seja qual for a sua percepção, é bem possível que, para seu cônjuge, os papéis no casamento sejam

diferentes do que são para você. A disposição de rever e mudar estereótipos é necessária para que o amor possa se expressar de maneira mais plena.

Há algum tempo, uma esposa me disse:

— Dr. Chapman, vou mandar todos os meus amigos para o seu seminário!

— Por quê? — perguntei.

— Porque isso mudou radicalmente nosso casamento — ela disse. — Antes do seminário, Bob nunca me ajudava a fazer nada. Nós dois começamos a trabalhar logo após a faculdade, mas era meu papel fazer tudo em casa. Era como se nunca lhe tivesse ocorrido a ideia de me ajudar com nada. Depois do seminário, ele começou a me perguntar: "O que posso fazer para ajudá-la?". Foi incrível. No começo, eu não estava acreditando que fosse verdade, mas continua agindo assim faz três anos.

Ela continuou aquele relato:

— Tenho de admitir que houve algumas tentativas e situações engraçadas durante as primeiras semanas porque ele não sabia fazer nada. Na primeira vez que lavou as roupas, despejou água sanitária ao invés de sabão em pó. Nossas toalhas azuis saíram cheias de bolinhas brancas. Mas ele estava me amando em minha linguagem, e meu reservatório estava sendo abastecido. Acredite em mim, aprendi a linguagem dele e mantenho o reservatório dele cheio também.

Simples? Sim. Fácil? Não. Bob teve de dar duro para abrir mão do estereótipo com o qual convivera por 35 anos. Não foi fácil no começo, mas ele poderia dizer que aprender a principal linguagem do amor de seu cônjuge e falar a respeito disso faz toda a diferença no clima emocional do casamento.

Se a principal linguagem do amor de seu cônjuge são atos de serviço:

- Faça uma lista de todos os pedidos que seu cônjuge lhe fez nas últimas semanas.
- Escolha um a cada semana e faça como uma expressão de amor.
- Sirva seu cônjuge de alguma maneira e entregue um bilhete a cada três dias, por um mês.
- Envolva as crianças em um ato de serviço para seu cônjuge.

Capítulo seis



Quinta linguagem do *Amor*:



TOQUE FÍSICO



O toque físico também é um poderoso instrumento para comunicar amor no casamento. Segurar as mãos, beijar, abraçar e manter relações sexuais são formas de comunicar amor ao cônjuge. Para alguns, o toque físico é a linguagem primordial. Sem isso, não se sentem amados. Com isso, o reservatório emocional dessas pessoas é abastecido e elas se sentem seguras do amor de seu cônjuge.

O toque físico pode fazer ou desfazer um relacionamento. Pode comunicar ódio ou amor. Para a pessoa cuja principal linguagem do amor é o toque físico, essa mensagem falará muito mais alto que declarações do tipo "eu te odeio" ou "eu te amo". Uma palmadinha é crucial para qualquer criança, mas é devastador para aquela cuja principal linguagem do amor seja o toque. Um abraço carinhoso comunica amor a qualquer criança, mas para aquela cuja linguagem primordial do amor é o toque físico, transmite esse sentimento de forma muito mais intensa. Com os adultos acontece o mesmo.

No casamento, o toque físico pode se manifestar de muitas maneiras. Considerando que há receptores sensíveis ao tato espalhados por todo o corpo, tocar amorosamente seu cônjuge em praticamente qualquer parte da anatomia pode significar uma expressão de amor. Isso não quer dizer que todos os toques acontecem da mesma forma. Alguns proporcionarão mais prazer a seu cônjuge que outros.

Seu melhor professor será seu cônjuge. Afinal, ele é o objeto de seu amor. É ele quem melhor sabe o que lhe parece um toque de amor. Não insista em tocar seu marido ou sua esposa a sua maneira ou no momento que você acha apropriado. Aprenda a falar o dialeto de amor de seu cônjuge. Não cometa o erro de acreditar que o toque que lhe proporciona prazer faz o mesmo por ele.

Toques de amor podem ser explícitos e demandar concentração total, como um afago nas costas ou preliminares que levem à relação sexual.

Entretanto, podem ser implícitos e exigir apenas um momento, como colocar as mãos nos ombros do cônjuge enquanto enche a xícara de café ou tocar seu corpo no dele quando passa pela cozinha.

Toques de amor explícitos obviamente levam mais tempo, não apenas por conta do toque em si, mas também para o desenvolvimento de melhor compreensão no que diz respeito a comunicar amor a seu cônjuge dessa maneira. Se uma massagem nas costas comunica amor de modo claro a seu cônjuge, então o tempo, o dinheiro e a energia que gastar para aprender a ser um bom massagista serão bem investidos. Se a relação sexual é o primeiro dialeto de seu cônjuge, então ler e discutir sobre a arte do sexo potencializarão a expressão desse amor.

Toques de amor implícitos exigem pouco tempo, mas muita reflexão, especialmente se o toque físico não é a sua principal linguagem do amor e se você não foi criado em uma família que se expressava dessa forma. Sentar juntos no sofá enquanto assistem ao programa de televisão favorito não exige tempo extra, mas pode falar de modo eloquente sobre seu amor. Tocar em seu cônjuge quando passa perto dele não toma quase tempo nenhum. Tocar quando você sai de casa e quando retorna pode significar um rápido beijo ou um abraço, mas terá muito valor para seu cônjuge.

O corpo é para o toque

Tudo o que diz respeito a mim está em meu corpo. Tocar meu corpo é tocar meu ser. Afastar-se dele é distanciar-se de mim em termos emocionais. Em nossa sociedade, o aperto de mão é uma forma de comunicar abertura e proximidade social com a outra pessoa. Quando, em raras ocasiões, um homem se recusa a apertar a mão do outro, ele transmite a mensagem de que as coisas não estão bem entre eles.

O sofrimento e o toque físico

Em tempos de crise, quase que instintivamente nos abraçamos ao nosso cônjuge. Por quê? Porque o toque físico é um poderoso meio de comunicar amor. Em épocas assim, mais que qualquer outra coisa, precisamos nos sentir amados. Nem sempre podemos mudar as circunstâncias, mas podemos superá-las mais facilmente se nos sentimos amados.

Todos os casamentos passam por épocas de crise. A morte dos pais é inevitável. Acidentes de carro produzem sequelas e matam milhares de pessoas todos os anos. Doenças não respeitam ninguém. Decepções fazem parte da vida. A melhor coisa que você pode fazer por seu cônjuge em tempos difíceis é amá-lo. Se a principal linguagem do amor dele é o toque físico, nada é mais importante que abraçá-lo enquanto ele chora. Talvez suas palavras signifiquem pouco, mas seu toque físico transmitirá a mensagem de que você se importa. O sofrimento oferece uma oportunidade única de se expressar amor. Seus toques afetuosos serão lembrados muito tempo depois que a crise passar. Sua negligência, porém, talvez nunca seja esquecida.

Se a principal linguagem de amor de seu cônjuge é o toque físico:

- Quando sair do carro no estacionamento do shopping, segure a mão de seu cônjuge enquanto caminham.
- Quando seu cônjuge chegar em casa, aproxime-se dele e dê um forte abraço.
- Inicie a relação sexual com uma massagem nos pés.

Capítulo sete



Um *Amor*



QUE PERMANECE



Descobrir a primeira linguagem do amor de seu cônjuge é essencial para que o reservatório de amor dele se mantenha abastecido. Antes, porém, certifique-se de que você conhece sua própria linguagem do amor. Depois de ler sobre as cinco linguagem do amor…

Palavras de afirmação
Tempo de qualidade
Presentes
Atos de serviço
Toque físico

… algumas pessoas imediatamente identificarão sua linguagem primordial, bem como a de seu cônjuge. Para outras, não será tão fácil. Qual é a sua principal linguagem do amor? O que faz você se sentir mais amado (ou amada) por seu cônjuge? O que deseja acima de tudo? Sugiro três maneiras de descobrir sua linguagem principal:

1. *O que seu cônjuge faz ou deixa de fazer que o(a) magoa profundamente? O oposto daquilo que mais o(a) magoa é, provavelmente, sua linguagem do amor.*

2. *O que você tem pedido com mais frequência a seu cônjuge? Aquilo de que você sente falta é, provavelmente, o que o(a) faz sentir-se mais amado (ou amada).*

3. *De que forma você costuma expressar amor a seu cônjuge? Seu modo de expressar esse amor pode ser uma indicação de que isso também faria que você se sentisse mais amado (ou amada).*

O amor é uma questão de escolha

Como podemos falar a linguagem de amor um do outro quando estamos cheios de mágoa, raiva e ressentimento pelos erros cometidos? A resposta a essa pergunta reside na essência da natureza humana. Fomos criados para fazer escolhas. Isso significa que temos a capacidade de escolher mal, o que todo mundo já fez em algum momento. Já dissemos coisas rudes e fizemos muitas coisas que magoaram. Não nos sentimos orgulhosos por essas escolhas, embora talvez parecessem justificadas no momento.

Escolhas ruins do passado não significam escolhas ruins no futuro. Ao invés disso, podemos dizer: "Perdoe-me. Sei que feri você, mas quero ser diferente daqui para frente. Quero amar você na sua linguagem. Quero suprir as suas necessidades". Tenho visto casamentos resgatados da beira do divórcio quando os casais optam por se amar.

O amor não apaga o passado, mas torna o futuro diferente. Quando escolhemos expressar o amor efetivamente na principal linguagem de nosso cônjuge, criamos um clima emocional em que podemos lidar com nossos conflitos e erros do passado.

Suprir as necessidades de amor de minha esposa é uma escolha que faço a cada dia. Se eu conheço sua linguagem primordial do amor e decido expressá-la, sua necessidade emocional mais profunda será atendida e ela se sentirá segura de meu amor. Se ela faz o mesmo por mim, minhas necessidades emocionais são supridas e nós dois vivemos com o reservatório abastecido. Em estado de satisfação emocional, os dois usarão a energia criativa para realizar vários projetos fora do casamento, ao passo que continuam a manter o casamento vibrante e em desenvolvimento.

A maioria das pessoas faz muitas coisas todos os dias que não são "naturais" para elas. Para alguns, é levantar-se bem cedo pela manhã.

Eles enfrentam seu sentimento e saem da cama. Por quê? Porque acreditam haver algo que valha a pena fazer naquele dia. E normalmente, antes que o dia termine, eles se sentem bem por terem levantado. Suas ações tiveram precedência sobre suas emoções.

O mesmo acontece no amor. Descobrimos a linguagem primordial de amor do cônjuge e decidimos expressá-la, seja ela natural ou não para nós. Não estamos reivindicando sentimentos vibrantes, aconchegantes. Estamos simplesmente optando por essa linguagem para o benefício do cônjuge. Queremos suprir suas necessidades emocionais e damos o passo de falar sua linguagem do amor. Ao fazer isso, o reservatório emocional do cônjuge fica abastecido, e é provável que ele responda falando a sua linguagem. Quando age assim, nossas emoções voltam, e nosso reservatório começa a se encher.

O amor é uma escolha. E cada parceiro pode começar o processo hoje.

O amor faz diferença

O amor não é a única necessidade emocional. Os psicólogos observaram que, entre as necessidades básicas, estão as de segurança, valorização e relevância. O amor, porém, envolve todas as outras.

Se me sinto amado por meu cônjuge, descanso sabendo que essa pessoa não me fará mal. Sinto-me seguro em sua presença. Posso ter muitas incertezas quanto a minha vocação. Posso ter inimigos em outras áreas de minha vida, mas com meu cônjuge eu me sinto seguro.

Meu senso de valor pessoal é alimentado pelo amor de meu cônjuge. Afinal de contas, se ele me ama, então devo ser digno de amor. É possível que meus pais tenham me transmitido mensagens negativas ou deturpadas sobre o meu valor, mas meu cônjuge me conhece como adulto e me ama. Seu amor edifica a minha autoestima.

A necessidade de ser relevante é a força emocional por de trás de boa parte de nosso comportamento. A vida é orientada pelo desejo de sucesso. Queremos que nossa vida faça alguma diferença. Temos a própria ideia do que significa ser relevante, e nos esforçamos para alcançar nossos objetivos. Sentir-se amado pelo cônjuge aumenta o senso de relevância. Pensamos: “Se alguém me ama, devo ser relevante”.

No contexto do casamento, se não nos sentimos amados, as diferenças ganham uma enorme dimensão. Passamos a enxergar um ao outro como uma ameaça à felicidade. Lutamos por valor e relevância, e o casamento se torna um campo de batalha, ao invés de ser o paraíso.

O amor não é a resposta para tudo, mas cria um clima de segurança no qual podemos buscar respostas para as coisas que nos incomodam. Na segurança do amor, um casal pode discutir as diferenças sem condenação. Conflitos podem ser resolvidos. Duas pessoas tão diferentes podem aprender a viver juntas em harmonia. Descobrimos como extrair o melhor um do outro. Essas são as recompensas do amor.

É possível que o amor renasça no casamento? Pode apostar que sim. A chave é aprender a principal linguagem do amor de seu cônjuge e optar por expressá-la.

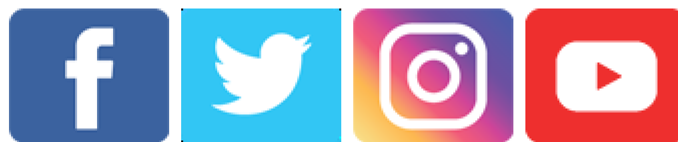
Notas

Capítulo dois - Primeira linguagem do Amor: palavras de afirmação

1 Provérbios 18:21.
2 Provérbios 12:25.

Capítulo cinco - Quarta linguagem do Amor: atos de serviço

1 João 13:3-17.
2 Gálatas 5:13.



mundocristao.com.br

Compartilhe suas impressões:

opiniao-do-leitor@mundocristao.com.br